సాక్షి
మెదక్
I
ఆదివారం | 27 | ఏప్రిల్ | 2025

సండే స్పెషల్

జొన్న రొట్టె.. ఉపాధి అదరగొట్టె

కాలానుగుణంగా ప్రజల జీవన శైలి మారుతోంది. అదే రీతిలో అనారోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. అందుకు అనుగుణంగా ఆరోగ్యకర ఆహారం వైపు ప్రజలు దృష్టి సారిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆరోగ్యదాయిని, అపార పోషక విలువలు కలిగిన జొన్న రొట్టెకు క్రేజ్ పెరిగింది. ఆరోగ్యాన్ని పంచుతూనే ఎందరికో ఆదాయ వనరుగా మారింది. పట్టణాల నుంచి పల్లెల వరకు పేద, పెద్ద తారతమ్యం లేకుండా ఆదరణ చూరగొంటుంది. మెదక్ జిల్లా వ్యాప్తంగా సుమారు 200 కుటుంబాలు జొన్న రొట్టె తయారీని ఉపాధిగా మల్చుకున్నాయి. ఇందులో అధికంగా కనిపిస్తున్న గిరిజన మహిళలపై ఆదివారం సాక్షి ప్రత్యేక కథనం...

- ఇందూరి రవీందర్, తూప్రాన్



వివరాలు IIలో..

న్యూస్‌రీల్

పారిశుద్ధ్య పనులు చేపట్టాలి



వెంకట్రావుపేటలో మురికి కాలువను పరిశీలిస్తున్న డీపీఓ యాదయ్య

కౌడిపల్లి(నర్సాపూర్): గ్రామాల్లో ప్రతి రోజు పారిశుద్ధ్య పనులు చేపట్టాలని డీపీఓ యాదయ్య సిబ్బందికి సూచించారు. శనివారం మండలంలోని వెంకట్రావుపేట, ముత్రాజ్‌పల్లి గ్రామాలను తనిఖీ చేశారు. ఈసందర్భంగా పంచాయతీల్లో రికార్డులు తనిఖీ చేసి పరిసరాలను సందర్శించారు. పల్లె ప్రకృతి వనం, వన నర్సరీ, డంపుయార్డ్, వైకుంఠధామం పరిశీలించారు. అన్ని గ్రామాల్లో సంపూర్ణ పారిశుద్ధ్యం పాటించడంతో పాటు మురికి కాలువలు, రోడ్లు శుభ్రంగా ఉండాలన్నారు. చెత్తను సేకరించి డంపుయార్డుకు తరలించాలని చెప్పారు. నీటి సమస్య లేకుండా చూడాలన్నారు. పంచాయతీ కార్యదర్శులు గ్రామాల్లో అందుబాటులో ఉండాలని.. విధుల్లో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో ఆయా గ్రామాల పంచాయతీ కార్యదర్శులు ఇట్యానాయక్, చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలు సహకరిస్తేనే రామాయంపేట ప్రగతి

రామాయంపేట(మెదక్): రామాయంపేట పట్టణ అభివృద్ధికి అందరూ సహకరించాలని పలు పార్టీల నాయకులు విజ్ఞప్తి చేశారు. శనివారం మహంకాళీ ఆలయం వద్ద ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ నిర్వహించారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజనలో భాగంగా రామాయంపేట మళ్లీ నియోజకవర్గ కేంద్రంగా రూపుదిద్దుకునే అవకాశం ఉందని, ఈలోగా పూర్తిస్థాయిలో అభివృద్ధి సాధించాలని స్థానికులు సూచించారు. పీసీసీ సభ్యుడు సుప్రభాతరావు మాట్లాడుతూ.. పట్టణ అభివృద్ధి విషయమై ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి రోహిత్ దృష్టిసారించారని తెలిపారు. ప్రధాన రహదారి విస్తరణ కోసం వ్యాపారులు కొంత నష్టపోవాల్సి వస్తుందని అన్నారు. బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు రమేశ్‌రెడ్డి, కాంగ్రెస్ నాయకురాలు అశ్విని, నాయకులు దోమకొండ రాములు, బీజేపీ నాయకుడు శంకర్‌గౌడ్, తదితరులు మాట్లాడారు. వ్యాపారులు, కుల సంఘాలు, యువజన సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

మే 2న కలెక్టరేట్ ఎదుట మహా ధర్నా

మెదక్ కలెక్టరేట్: దివ్యాంగుల న్యాయమైన డిమాండ్ల సాధన కోసం మే 2న కలెక్టరేట్ ఎదుట 24 గంటల మహాధర్నా చేపట్టనున్నట్లు ఎన్‌పీఆర్డీ మహిళా విభాగం జిల్లా కన్వీనర్ కవిత తెలిపారు. శనివారం జిల్లా కేంద్రంలోని కేవల్ కిషన్ భవన్ వద్ద ఆమె మాట్లాడారు. 2010 నుంచి పెన్షన్ పొందుతున్న ప్రతి వికలాంగుడికి యూడీఐడీ కార్డు పంపిణీ చేయాలన్నారు. అలాగే స్వయం ఉపాధి కోసం దరఖాస్తు చేసిన ప్రతి వారికి వెంటనే ఎలాంటి షరతు లేకుండా రుణాలు ఇవ్వాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఎన్‌పీఆర్డీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు యాదగిరి, రాణి, అమూల్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొనుగోలు కేంద్రం సందర్శన



తూకంను పరిశీలిస్తున్న ఆర్డీఓ జయచంద్రారెడ్డి

తూప్రాన్: మండలంలో ఆయా గ్రామాల్లో ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ఆర్డీఓ జయచంద్రారెడ్డి శనివారం పర్యవేక్షించారు. ఈసందర్భంగా ధాన్యం సేకరణ విధానం, నాణ్యత పరీక్షలు, చెల్లింపు ప్రక్రియ గురించి ఆరా తీశారు. రైతులకు సకాలంలో చెల్లింపులు జరుగుతున్నాయా..? అని రైతులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రైతుల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని, సేకరణ ప్రక్రియలో పారదర్శకత పాటించాలని నిర్వాహకులకు సూచించారు. ఆయన వెంట తహసీల్దార్ విజయలక్ష్మి సిబ్బంది ఉన్నారు.

పులి సంచారం.. భయాందోళనలో జనం

చేగుంట(తూప్రాన్): పులి సంచరిస్తుందన్న ప్రచారంతో ప్రజలు భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. మాసాయిపేట మండలం చెట్లతిమ్మాయిపల్లి, పోతాన్‌పల్లి తూప్రాన్ మండలం ఇస్లాంపూర్ అటవీ ప్రాంతంలో చిరుత పిల్లలతో తిరుగుతున్నట్లు అటవీశాఖ అధికారులు ధ్రువీకరించారు. వ్యవసాయ పొలాలకు వెళ్లే రైతులు, గొర్రెల కాపరులు జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఫారెస్ట్ అధికారులు గ్రామాల్లో చాటింపు వేయించారు.

మురిసిపోతున్న పురిటిగడ్డ

కేసీఆర్ స్థాపించిన బీఆర్‌ఎస్‌కు పాతికేళ్లు

- కొనాయిపల్లిలో పూజలు చేసి ర్యాలీగా జలదృశ్యంకు
- నాడు నాటిన బీజం.. నేడు గులాబీవనంలా మారి..
- ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లాలో ఏ కార్యక్రమం చేపట్టినా సక్సెస్

సాక్షి, సిద్దిపేట: గులాబీ పార్టీ 25 ఏళ్ల పండుగ వేళ పురిటిగడ్డ మెతుకుసీమ మురిసిపోతుంది. ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమానికి, బీఆర్‌ఎస్‌కు మొదటి నుంచి ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా అండగా నిలిచింది. 2000 సంవత్సరం ఆరంభంలో విద్యుత్ చార్జీల పెంపునకు నిరసనగా.. ప్రత్యేక తెలంగాణ సాధనే లక్ష్యంగా డిప్యూటీ స్పీకర్, ఎమ్మెల్యే పదవికి కేసీఆర్ రాజీనామా చేశారు. ఏప్రిల్ 27, 2001న తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి పార్టీని స్థాపించి గులాబీ జెండాను ఎత్తుకున్నారు. అప్పటి నుంచి 14 ఏళ్ల అన్నివర్గాలను ఏకం చేసి రాష్ట్రాన్ని సాధించారు. తర్వాత పదేళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా సేవలు అందించారు.

ఉప ఎన్నికల్లో బస్సు గుర్తు కేటాయింపు



ఉపఎన్నికల్లో కేసీఆర్ బస్సు గుర్తు కరపత్రం (ఫైల్)

2001 ఆగస్టు 18న టీఆర్‌ఎస్‌ను రాజకీయ పార్టీగా రిజిస్టర్ అయింది. 2001 సెప్టెంబర్‌లో జరిగిన సిద్దిపేట ఉప ఎన్నికల్లో కేసీఆర్ ఇండిపెండెంట్‌గా పోటీ చేయడంతో ఎన్నికల కమిషన్ బస్సు గుర్తును కేటాయించింది. ఆ ఉపఎన్నికలో సమీప ప్రత్యర్థి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి (టీడీపీ)పై 58,712 ఓట్ల మెజార్టీతో కేసీఆర్ ఘనం విజయం సాధించారు. అధికార టీడీపీ ప్రభుత్వం కేసీఆర్‌ను ఓడించేందుకు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా సిద్దిపేట ప్రజలు కేసీఆర్‌కు బ్రహ్మరథం పట్టారు. మేమున్నాం తెలంగాణను సాధించి తీసుకురండి అని ఆశీర్వదించారు.

ఏ కార్యక్రమం చేపట్టినా విజయవంతం

2005లో వరంగల్‌లో నిర్వహించిన జైత్రయాత్ర సభకు కేసీఆర్ సైకిల్‌పై బయలు దేరారు. సిద్దిపేట నుంచి వరంగల్‌కు ఆయన వెంట వేలాది మంది కార్యకర్తలు, నాయకులు తరలివెళ్లారు. 2006లో తెలంగాణ విషయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మాట తప్పడంతో ఆ పార్టీపై కేసీఆర్ యుద్ధం ప్రకటించారు. సిద్దిపేటలో శంఖారావం పేరిట బహిరంగ సభను నిర్వహించడంతో సక్సెస్ అయింది. అదే ఏడాదిలో రాజీవ్ రహదారిపై వంటా వార్పు, రోడ్డు దిగ్బంధం కార్యక్రమానికి భారీ స్పందన వచ్చింది. 2008లో బీఆర్‌ఎస్ ఎమ్మెల్యేల చేత రాజీనామా చేయించిన తర్వాత కాంగ్రెస్ నాయకులను సవాల్ చేస్తూ సిద్దిపేటలో హరీశ్‌రావు నాయకత్వంలో నిర్వహించిన ఉద్యోగ గర్జన విజయవంతం అయింది. 2009 నవంబర్‌లో సిద్దిపేట అంబేడ్కర్ భవన్‌లో జరిగిన సమావేశంలో "తెలంగాణ వాలె జాగో.. ఆంధ్రా వాలె భాగో" అని కేసీఆర్ పిలుపునిచ్చారు. హైదరాబాద్‌ను ఫ్రీ జోన్‌గా ప్రకటించడంతో తెలంగాణ ఉద్యమం మరింత ఊపందుకుంది. ఫ్రీ జోన్ రద్దు, ప్రత్యేక తెలంగాణ సాధన కోసం కేసీఆర్ ఆమరణ దీక్ష చేయాలని నిర్ణయించారు. సిద్దిపేట పట్టణంలోని రంగధాంపల్లి సెంటర్‌ను వేదికగా ఎంచుకున్నారు. కరీంనగర్ నుంచి నవంబర్ 29న సిద్దిపేటలోని ఆమరణ దీక్ష శిబిరానికి బయలు దేరుతుండగా పోలీసులు అరెస్ట్ చేసి ఖమ్మం జైలుకు తరలించారు. దీంతో హరీశ్‌రావు, దివంగత ఎమ్మెల్యే రామలింగారెడ్డి, పద్మారెడ్డితో పలువురు నాయకులు దీక్షకు సిద్ధమవుతుండగా పోలీసులు అడ్డుకున్నారు.

పోరాటం తప్పదని ప్రకటన

2001 ఏప్రిల్ 14న సిద్దిపేటలో జరిగిన అంబేడ్కర్ జయంతి సభలో పాల్గొన్న కేసీఆర్ తెలంగాణ కోసం పోరాటం తప్పదని ప్రకటించారు. అంతకు ముందే పలువురు మేధావులతో రాష్ట్ర సాధన కోసం చర్చించారు. తర్వాత సిద్దిపేట పత్తి మార్కెట్ యార్డులో ఉద్యోగుల సమావేశం నిర్వహించారు. తెలంగాణ సాధన కోసం ఉద్యమం చేద్దాం అని పిలుపునిచ్చారు. ఏప్రిల్ 27న సిద్దిపేట జిల్లా నంగునూరు మండలం కొనాయిపల్లి వెంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేసి ర్యాలీగా హైదరాబాద్ జలదృశ్యం బయలుదేరారు. అక్కడ టీఆర్‌ఎస్ పార్టీని స్థాపిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు.



సిద్దిపేట నుంచి వరంగల్ సభకు సైకిల్‌పై వెళ్తున్న కేసీఆర్ (ఫైల్)

ఏ ఎన్నికైనా అండగా నిలిచిన ప్రజలు

తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనలో భాగంగా తమ పదవులకు రాజీనామా చేసి మళ్లీ పోటీ చేసిన బీఆర్‌ఎస్ (టీఆర్‌ఎస్) అభ్యర్థులకు ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా ప్రజలు అండగా నిలిచారు. 2001, 2004, 2008, 2010.. ఇలా జరిగిన సిద్దిపేట ఉప ఎన్నికల్లో ఓటర్లు విజయాన్ని అందించారు. 2023లో సిద్దిపేట, గజ్వేల్, దుబ్బాక, సంగారెడ్డి, నర్సాపూర్, జహీరాబాద్, పటాన్‌చెరు, 2018లో సిద్దిపేట, దుబ్బాక, గజ్వేల్, పటాన్‌చెరు, జహీరాబాద్, నర్సాపూర్, ఆందోల్, మెదక్, నారాయణఖేడ్, 2014లో సిద్దిపేట, మెదక్, పటాన్‌చెరు, సంగారెడ్డి, నర్సాపూర్, గజ్వేల్, ఆందోల్, దుబ్బాక నియోజకవర్గాల్లో బీఆర్‌ఎస్ విజయం సాధించింది. 2004లో సిద్దిపేట, సంగారెడ్డి, రామాయంపేట, దుబ్బాక, 2009లో సిద్దిపేట నియోజకవర్గంలో బీఆర్‌ఎస్ గెలుపొందింది. ఇవే కాకుండా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో సైతం ప్రజలు బ్రహ్మరథం పట్టారు.



రాజీవ్ రహదారి దిగ్బంధం, వంట వార్పులో కేసీఆర్, హరీశ్‌రావు, జయశంకర్

ఉమ్మడి మెదక్ నుంచి 2 లక్షల మంది

వరంగల్ బీఆర్‌ఎస్ రజతోత్సవ సభకు హాజరయ్యేందుకు ఇప్పటికే సిద్దిపేట నుంచి పాదయాత్రగా యువత, అలాగే పటాన్‌చెరు నుంచి కార్లతో ర్యాలీగా బయలుదేరారు. ఉమ్మడి జిల్లా నుంచి దాదాపు 2 లక్షల మందిని తరలించేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. ఉమ్మడి జిల్లా నాయకులతో మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షలు, టెలికాన్ఫరెన్స్‌లు నిర్వహిస్తున్నారు.



రజతోత్సవం సందర్భంగా సిద్దిపేట పట్టణం గులాబీ మయం

156 బస్సులు.. 260 కార్లు

బీఆర్‌ఎస్ రజతోత్సవ సభకు తరలివెళ్లనున్న పార్టీ శ్రేణులు

మెదక్‌జోన్: ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ఎల్కతుర్తిలో ఆదివారం నిర్వహించే బీఆర్‌ఎస్ రజతోత్సవ సభకు తరలివెళ్లేందుకు ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు సమాయత్తం అవుతున్నారు. జిల్లాలోని మెదక్, నర్సాపూర్ నియోజకవర్గాల నుంచి సుమారు పదివేల మంది తరలించేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. ఇందుకోసం 156 ఆర్టీసీ, ప్రైవేట్ బస్సులు, 260 కార్లతో పాటు మరో 100 ప్రైవేట్ వాహనాలు సమకూర్చారు. బీఆర్‌ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షురాలు పద్మారెడ్డి, నర్సాపూర్ ఎమ్మెల్యే సునీతారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నాయకులు, కార్యకర్తలు తరలివెళ్లనున్నారు. నేడు ఉదయం 8 గంటల నుంచి 10 గంటల వరకు జిల్లా కేంద్రంలోని పలు ప్రధాన కూడళ్లలో పార్టీ జెండాలను ఆవిష్కరించనున్నారు. అంతకుముందు చిన్నశంకరంపేట మండల కేంద్రంలో గల అమరవీరుల స్థూపం వద్ద పద్మారెడ్డి, నాయకులు నివాళులర్పించనున్నారు. పాతికేళ్ల గులాబీ పండుగకు ముఖ్య కార్యకర్తలు, నాయకులను మాత్రమే తరలించాల్సి ఉండగా, సభకు మేం సైతం వస్తామంటూ ప్రజల నుంచి భారీ స్పందన వస్తుందని నర్సాపూర్ ఎమ్మెల్యే సునీతారెడ్డి తెలిపారు. నర్సాపూర్ నియోజకవర్గం నుంచి కేవలం 3 వేల మంది నాయకులు, కార్యకర్తలను మాత్రమే తరలించాల్సి ఉండగా, 5 వేల పైచిలుకు మంది తరలివస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఎల్కతుర్తి సభ దూరం ఉండటంతో పాటు ఎండలు మండుతున్నాయని.. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కార్యకర్తలకు సూచించారు. బహిరంగ సభను విజయవంతం చేసేందుకు గులాబీ పార్టీ నాయకులు గత పక్షం రోజులుగా ప్రణాళిక ను సిద్ధం చేసి అమలు చేస్తున్నారు. పెద్ద ఎత్తున ప్రచార కార్యక్రమాలను కూడా చేపట్టారు. స్వయంగా నియోజకవర్గాల ఎమ్మెల్యేలు, ఇన్‌చార్జిలు గోడలపై రాతలు, పోస్టర్ల ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. అలాగే మండలాలు, పట్టణాల వారీగా పార్టీ శ్రేణులతో సన్నాహక సమావేశాలు జరిపారు. ఆయా మండల కమిటీలు, పట్టణ కమిటీల్లోని బాధ్యులకు ఈ జన సమీకరణ బాధ్యతలను అప్పగించారు.



రజతోత్సవ సభకు తరలిరండి



నర్సాపూర్ ఎమ్మెల్యే సునీతారెడ్డి

నినాదాలు చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే సునీతారెడ్డి, నాయకులు

నర్సాపూర్: వరంగల్‌లో ఆదివారం నిర్వహించ తలపెట్టిన బీఆర్‌ఎస్ రజతోత్సవ సభకు లక్షలాదిగా తరలివచ్చి విజయవంతం చేయాలని నర్సాపూర్ ఎమ్మెల్యే సునీతారెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. శనివారం ఆమె విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. నియోజకవర్గం నుంచి మూడు వేల మందిని తరలించాలని అధిష్టానం నిర్ణయించగా, ఐదు వేల మంది వచ్చేందుకు ఉత్సాహంగా ఉన్నారని తెలిపారు. బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో అన్నివర్గాల ప్రజల సంక్షేమానికి కేసీఆర్ పెద్దపీట వేశారని కొనియాడారు. వ్యవసాయరంగానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చి సస్యశ్యామలం చేశారన్నారు. రాష్ట్రంలో కేసీఆర్ ఆనవాళ్లు లేకుండా చేస్తామని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రకటించడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. కేసీఆర్ పాలన మళ్లీ కావాలని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారని తెలిపారు. ప్రజల ఆశీర్వాదంతో బీఆర్‌ఎస్ అధికారంలోకి రావడం ఖాయమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. నియోజకవర్గం నుంచి సుమారు 70 బస్సులు, 190 కార్లలో వరంగల్ బహిరంగ సభకు పార్టీ నాయకులు తరలివెళ్లేందుకు ఏర్పాట్లు చేసినట్లు ఆమె వివరించారు. కాగా ఆదివారం ఉదయం ప్రతి గ్రామంలో పార్టీ జెండా ఎగురవేసి సభకు బయలు దేరా లని సునీతారెడ్డి నాయకులకు సూచించారు. సమావేశంలో పార్టీ నాయకులు శేఖర్, నయీం, నర్సింలు, భిక్షపతి, జితేందర్‌రెడ్డి, రాంచందర్, రాకేష్‌గౌడ్, సుధాకర్‌రెడ్డి, విఠల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



వ్యవసాయ బోరు నుంచి తాగునీరు తీసుకెళ్తున్న గిరిజనులు

తాగునీటి కోసం తండ్లాట

నర్సాపూర్ రూరల్: మండలంలోని ఎల్లారెడ్డి గూడ పంచాయతీ పరిధిలోని జయరాం, ప్రేమ్‌నగర్, అచ్య, ఎల్లారెడ్డిగూడ గిరిజన తండాల్లో తాగునీటి ఎద్దడి నెలకొంది. తండాల్లోని బోరు మోటార్లు చెడిపోయి నెలలు గడుస్తున్నా మరమ్మతులు చేపట్టడం లేదు. మూడు రోజులుగా మిషన్ భగీరథ నీరు సైతం సరఫరా కాకపోవడంతో గుక్కెడు నీటి కోసం గిరిజనులు అలమటిస్తున్నారు. తండాలకు దూరంగా ఉన్న వ్యవసాయ బోరు మోటార్లను ఆశ్రయించి తాగునీటి అవసరాలు తీర్చుకుంటున్నారు. కొన్నిసార్లు రైతులు తమ పంటలకు సరిపోను నీరు రావడం లేదని నీరిచ్చేందుకు నిరాకరిస్తున్నారని గిరిజనులు వాపోతున్నారు. ఈ విషయమై ఎంపీడీఓ మధులతను వివరణ కోరగా పరిశీలించి సమస్యను పరిష్కరిస్తామని తెలిపారు.

వర్షార్పణం



రామప్ప గుట్టపై వర్షానికి తడిసి కొట్టుకుపోయిన ధాన్యం

తూప్రాన్: అకాల వర్షం రైతులకు కంటి మీద కునుకు లేకుండా చేస్తుంది. మండలంలో శుక్రవారం సాయంత్రం నుంచి అర్ధరాత్రి వరకు భారీ వర్షం కురిసింది. ఆయా గ్రామాల్లో రైతులు ఆరబోసిన ధాన్యం తడిసి ముద్దయింది. ఇస్లాంపూర్ సమీపంలోని రామప్ప గుట్టపై బండరాయిపై రైతులు ఆరబోసిన ధాన్యం వర్షానికి కొట్టుకుపోయింది. ఆరుగాలం కష్టపడి సాగు చేసిన పంట చేతికి వచ్చినా.. ఫలితం లేకుండా పోయింది. ప్రభుత్వం స్పందించి తమను ఆదుకోవాలని రైతులు కోరుతున్నారు.

మే 1 నుంచి వేసవి క్రీడా శిబిరాలు

మెదక్ కలెక్టరేట్: మెదక్ కలెక్టరేట్: జిల్లాలో మే 1వ తేదీ నుంచి జూన్ 6 వరకు వేసవి క్రీడా శిబిరాలు నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా యువజన, క్రీడల శాఖ అధికారి దామోదర్‌రెడ్డి శనివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. జిల్లా యువజన క్రీడల శాఖ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలోని పది ప్రాంతాల్లో శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఇందులో 14 ఏళ్లలోపు బాల బాలికలకు పలు క్రీడల్లో శిక్షణ ఇస్తామన్నారు. ఇందుకోసం అనుభవజ్ఞులైన కోచ్‌లను ఎంపిక చేశామని వివరించారు. ప్రతి కోచ్‌కు రూ. 5 వేల పారితోషికంతో పాటు క్రీడా సామగ్రి అందించేయనున్నట్లు చెప్పారు. విద్యార్థులు ఈ క్రీడా శిబిరాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన సూచించారు.

క్లుప్తంగా

అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో గుడ్లు, పాలు చోరీ



చిందరవందరగా పడి ఉన్న సామగ్రి

జహీరాబాద్‌ టౌన్‌: మండలంలోని మల్‌చెల్మ గ్రామంలోని అంగన్‌వాడీ కేంద్రం నం.3లో శుక్రవారం రాత్రి చోరీ జరిగింది. అంగన్‌వాడీ కేంద్రం తలుపులను గుర్తు తెలియని దొంగలు పగులగొట్టి 17 ట్రేల గుడ్లు, 4 పప్పు ప్యాకెట్లు, 6 లీటర్ల పాలు, బాలమృతం ప్యాకెట్లను ఎత్తుకెళ్లారు. అంగన్‌వాడీ టీచర్‌ మధుమతి శనివారం కేంద్రం వద్దకు వెళ్లగా తలుపులు పగులగొట్టి ఉండటంతో లోపలికి వెళ్లి చూడగా సరుకులు కనిపించలేదు. పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసినట్లు టీచర్‌ తెలిపారు.

పిచ్చి కుక్క దాడిలో ఏడుగురికి గాయాలు



గాయాలతో ప్రశాంత్‌



చిన్నారి లోకేశ్‌

మిరుదొడ్డి(దుబ్బాక): మండల కేంద్రమైన మిరుదొడ్డిలో ఓ పిచ్చి కుక్క స్వైర విహారం చేసింది. దొరికినవారిని దొరికినట్లు ఏడుగురిపై విచక్షణా రహితంగా దాడి చేసింది. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. మిరుదొడ్డిలో శుక్రవారం రాత్రి ఓ పిచ్చి కుక్క యువకుడితోపాటు, ముగ్గురు బాలురు, ఇద్దరు మహిళలపై దాడి చేసి తీవ్రంగా గాయపర్చింది. ఇందులో చిన్నారి ఫక్కీరుగల్ల లోకేశ్‌, పుల్లూరి ప్రశాంత్‌ని సిద్దిపేట ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. మొగుళ్ల రాజు, ఎం.ఎల్లవ్వ, పెద్ద కుర్మ సత్తవ్వ, మనోజ్‌ కుమార్‌, ర్యాకం భానోదయ్‌ మిరుదొడ్డి పీహెచ్‌సీలో చికిత్స పొందుతున్నారు. కాగా గ్రామంలో తిరుగుతున్న పిచ్చి కుక్కను గుర్తించిన గ్రామస్తులు శనివారం ఉదయం చంపేశారు. ఊరిలో కుక్కలను కట్టడి చేసే విధంగా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్తులు డిమాండ్‌ చేస్తున్నారు.

ప్రమాదవశాత్తు వరి పంట దగ్ధం

బెజ్జంకి(సిద్దిపేట): ప్రమాదవశాత్తు వరి పంట దగ్ధమైన ఘటన మండలంలోని పెరుకబండలో చోటు చేసుకుంది. విద్యుత్‌ వైర్లు ఒకదానికి ఒకటి తగిలి నిప్పులు చెలరేగి గ్రామానికి చెందిన గౌరి నర్సయ్య వరి పంట దగ్ధమైంది. అది గమనించిన రైతు నీళ్లు చల్లి మంటలార్పివేశారు. మూడు ఎకరాల వరి పొలంలో సుమారు 5 గుంటల వరకు దగ్ధమైంది. తమ వరి పొలంలో ఉన్న ట్రాన్స్‌ఫార్మర్‌ను తొలిగించాలని పలుమార్లు అధికారులను కోరినా పట్టించుకోలేదని వాపోయారు. ఇప్పటికైనా తొలగించాలని కోరారు.

మహిళ అదృశ్యం



రాజేశ్వరీ

రామాయంపేట(మెదక్‌): రామాయంపేట పట్టణానికి చెందిన మహిళ అదృశ్యమైనట్లు శనివారం పోలీస్‌స్టేషన్‌లో కేసు నమోదైంది. పోలీసుల కథనం మేరకు.. పట్టణానికి చెందిన మతం ఎల్లవ్వ, ఆమె కూతురు మతం రాజేశ్వరీ ఐదు నెలల కిందట వరంగల్‌ నుంచి రామాయంపేటకు వచ్చి తల వెంట్రుకల వ్యాపారం చేసుకుంటున్నారు. ఐదు రోజుల కిందట వ్యాపారం నిమిత్తం ఇంటి నుంచి వెళ్లిన రాజేశ్వరీ తిరిగి రాలేదు. బంధువుల వద్ద, ఇతర చోట్ల గాలించినా ఆమె ఆచూకీ లభించక పోవడంతో ఎల్లవ్వ శనివారం పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేసింది. కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్‌ఐ బాల్‌రాజ్‌ తెలిపారు.

జొన్న రొట్టె.. ఉపాధి అదరగొట్టె



తూప్రాన్‌ మండలం ఘనపూర్‌లో సాగు చేస్తున్న తెల్లజొన్న పంట

పోషక ఆహారంపై ప్రజల దృష్టి

- మధుమేహం, బీపీ వ్యాధిగ్రస్తులకు దివ్యౌషధం
- మహిళలకు వరంగా జొన్న రొట్టె కేంద్రాలు
- ఒక్కో రొట్టె రూ.15 లెక్కన విక్రయం
- రోజుకు సగటున రూ.500 సంపాదన
- జిల్లా వ్యాప్తంగా సుమారు 200 కుటుంబాలకు ఆధారం

తూప్రాన్‌: జొన్న రొట్టె ఒకప్పుడు పేదల ఆహారం క్రమ క్రమంగా వరి భోజనానికి ప్రజలు అలవాటు పడటంతో జొన్నల కొనుగోలు క్రమక్రమంగా తగ్గిపోయింది. కాలక్రమేణ ప్రజలు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుండటంతో మళ్లీ జొన్న రొట్టెల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఈ క్రమంలో మెదక్‌ జిల్లాలో జొన్న రొట్టెల తయారీ కేంద్రాలు పెరిగాయి. పలు గిరిజన మహిళలు వాటిని తయారు చేస్తూ ఉపాధి పొందుతున్నారు.

మహిళలకు ఉపాధిగా జొన్న రొట్టె..



తోపుడు బండిపై జొన్న రొట్టెలు తయారు చేస్తున్న మహిళలు

జిల్లా వ్యాప్తంగా సుమారు 200 కుంటుంబాలు జొన్న రొట్టె తయారీని ఉపాధిగా మల్చుకున్నారు. ఇందులో గిరిజన మహిళలు అధికంగా కనిపిస్తారు. రోజుకు సగటున రూ.500 సంపాదిస్తున్నారు. రుచి, ఆరోగ్య విలువలు కలగలిసి ఉండటంతో ఇవి రోడ్డు మార్గంలోని ప్రయాణికులను, ఇతర ప్రజానీకాన్ని ఆకర్షిస్తున్నాయి. జిల్లాలో ఎందరో మహిళలకు ఇది ఉపాధిగా మారింది. తూప్రాన్‌, మెదక్‌, చేగుంట, రామాయంపేట, నర్సాపూర్‌, తదితర రోడ్డు పక్కన తోపుడు బండ్లపై ఇవి లభిస్తున్నాయి. ఈ రొట్టెలను తయారు చేసి విక్రయిస్తూ వందలాది మంది మహిళలు ఉపాధి పొందుతున్నారు. ఇందులో అనేక గిరిజన తండాలకు చెందిన మహిళలు ఉన్నారు.

జొన్న రొట్టె పోషక విలువల సమ్మేళనం



యంత్రంపై రొట్టెలు తయారు చేస్తున్న కవిత

జొన్న రొట్టెలో కాంప్లెక్స్‌ కార్బోహైడ్రేట్స్‌ ఉంటాయి. ఇది నెమ్మదిగా గ్లూకోజ్‌ను విడుదల చేస్తుంది. 100 గ్రాముల జొన్న పిండిలో 10.4 గ్రాముల ప్రొటీన్స్‌ ఉంటాయి. మానవ శరీరానికి ప్రతి రోజూ అవసరమైన ఫైబర్‌లో 40 శాతం సమకూరుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ తగ్గిస్తుంది. ఐరన్‌, కాల్షియం, విటమిన్‌ బీ, మినరల్స్‌, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌ ఇందులో పుష్కలం చర్మం, జుట్టు, గుండె, ఎముకల ఆరోగ్యానికి కూడా ఇవి దోహదపడుతాయి. మధుమేహులకు ఇది చక్కటి ఆహారం.

కడక్‌.. సాఫ్ట్‌ రోటీలు



కడక్‌, సాఫ్ట్‌ రొట్టెలను అప్పటికప్పుడే సిద్ధం చేసి ఇస్తారు. జొన్న రొట్టెలో ఉన్న రెండు రకాలలో ఒకటి కడక్‌ రోటీ. ఇది గట్టిగా ఉంటుంది. వేడిగా ఉన్నప్పుడే దీనిని తినేయాలి. కానీ కడక్‌ రోటీ అలా కాదు. కొన్ని వారాలైనా పాడవదు. దీనిని సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో నిల్వ చేస్తే వీటి జీవితకాలం మరింత పెరుగుతుంది.

తయారీ ఇలా..

జొన్న పిండిని కలపడానికి వేడి నీళ్లను ఉపయోగించాలి. నీళ్లు మరిగేటప్పుడు కాస్త నూనె, రుచికి సరిపడా ఉప్పు కలిపితే రొట్టెకు పగుళ్లురావు. కలిపిన పిండి ముద్దపై పది నిమిషాలు తడి వస్త్రాన్ని కప్పి ఉంచాలి. వీటిని చపాతీ కర్రతో కాకుండ చేత్తో చేస్తేనే చక్కగా వస్తాయని రొట్టెలు తయారు చేసే మహిళలు చెబుతున్నారు. కాగా కొందరు యంత్రాల సహాయంతో వివిధ రకాలు, మొక్కజొన్న. తెల్లజొన్న, రాగిజొన్న, గోధుమ రొట్టెలు తయారు చేస్తూన్నారు.

యంత్రంతో క్షణాల్లో రొట్టెలు

నా పేరు కవిత. మాది తూప్రాన్‌. రొట్టెల తయారీ కోసం అప్పు చేసి రూ.3 లక్షల వ్యయంతో యంత్రం కొనుగోలు చేశాను. యంత్రం ద్వారా రొట్టెలతో పాటు వివిధ రకాల పిండి వంటలు చేస్తున్నాను. జొన్నరొట్టె, మొక్కజొన్న రొట్టె, రాగి జొన్నరొట్టె, గోధుమ రొట్టెలకు మార్కెట్‌లో మంచి డిమాండ్‌ ఉంది. నెలకు ఖర్చులు పోను రూ.15 వేల నుంచి రూ.20 వేల ఆదాయం వస్తుంది. దీనిద్వారా ఉపాధి లభిస్తుంది.

– కవిత, రొట్టెల తయారుదారు, తూప్రాన్‌

వ్యాయామం.. సమతుల ఆహార లోపం



తెల్లవారుజామున వాకింగ్‌ చేస్తున్న పురవాసులు

వ్యాయామం, సమతుల ఆహారం మానవుడికి ఆరోగ్యాన్ని పంచుతాయి. అవి కొరవడటంతో ఊబకాయులు పెరిగిపోతున్నారు. మితిమీరిన ఆహారం, ఒకే చోట ఎక్కువ సేపు కూర్చుని పని చేయడం, వ్యాయామం లేకపోవడం తదితర కారణాలతో శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు పెరిగిపోతున్నాయి. ఊబకాయం అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్యగా మారింది. దీంతో మంచి ఆరోగ్యానికి వాకర్స్‌, ఊబకాయులు, మధుమేహం ఉన్న వాళ్లు జొన్న రొట్టెలను జోరుగా విక్రయిస్తున్నారు.

ఎనిమిదేళ్లుగా రొట్టెల విక్రయం



మాది మాసాయిపేట మండలం, చెట్ల తిమ్మాయిపల్లి గ్రామం. నేను ఎనిమిదేళ్ల నుంచి తూప్రాన్‌ పట్టణంలో రోడ్డు పక్కన రోటీ సెంటర్‌ను నిర్వహించుకుంటున్న. రోజు సాయంత్రం 4 గంటల నుంచి రాత్రి 10 గంటల వరకు రొట్టెలు చేసి అమ్ముతుంటా. కిలో పిండికి ఏడు నుంచి ఎనిమిది రొట్టెలు వస్తాయి. కిలోకు రూ.55 ఖర్చు అయితే ఒక్కో రొట్టె రూ.15 లెక్కనా రూ.105 నుంచి రూ.120 వరకు వస్తాయి. రోజుకు 60 రొట్టెల వరకు అమ్ముతా. ఖర్చులు పోగ రూ.500 రూ.600 వరకు ఆదాయం లభిస్తుంది.

– సునీత, రొట్టెల తయారుదారు, తూప్రాన్‌

రోజు 2 రొట్టెలు తింటాను



ఆరోగ్యానికి జొన్న రొట్టెలు మంచివి. రోజు రాత్రి రెండు రొట్టెలు తింటాను. ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇంట్లో రొట్టెలు తయారు చేసుకోలేని వారికి ఈ రోడ్డు సైడ్‌ జొన్న రొట్టె కేంద్రాలు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. వ్యాయామంతోపాటు జొన్న రొట్టె ఆహారంగా తీసుకోవడంతోపాటు వాటిలో ఉండే పోషకాలు ఉండటం శ్రేయస్కరం.

– చెలిమిల బాబు, తూప్రాన్‌

నెలకు రూ.15 వేలు సంపాదిస్తున్న



ఐదేళ్లుగా తూప్రాన్‌లో నివాసం ఉంటున్నాను. ఆయుర్వేద ఆస్పత్రి ఎదుట తోపుడి బండి ఏర్పాటు చేసుకొని జొన్న రొట్టెలు విక్రయిస్తున్న. నిత్యం సుమారు 60 నుంచి 70 రొట్టెలు రూ.15 చొప్పున అమ్ముతాను. ఖర్చులు పోను రోజుకు రూ.500 వరకు కూలీ గిట్టుబాటు అవుతుంది. నెలకు ఖర్చులు పోను రూ.15 వేల నుంచి రూ.17 వేలకు వరకు మిగులుతాయి. కుటుంబానికి ఎంతో ఆసరాగా ఉంది.

– రుక్మిణి, రొట్టెల వ్యాపారి, తూప్రాన్‌

ఆహార నియంత్రణతోనే సాధ్యం



ఆహార నియంత్రణతోనే ఊబకాయం, మధుమేహం అదుపు చేసుకోవచ్చు. సమతుల ఆహారంతో పాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, వాకింగ్‌ చేస్తే ఈ సమస్యలను అధిగమించొచ్చు. బయట లభించే జంక్‌ ఫుడ్‌, బేకరీ పదార్థాలు, చాట్‌ బండార్‌ పదార్థాలు, కూల్‌ డ్రింక్స్‌కు దూరంగా ఉండాలి. ఆహారంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయాలు, పండ్లు ఎక్కువగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి. ఊబకాయం అంటే ఉండాల్సిన శరీర బరువు కంటే 20 శాతం ఎక్కువగా ఉండటం.

– డాక్టర్‌ అమర్‌సింగ్‌, సీహెచ్‌సీ ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్‌

అప్పుల బాధతో యువకుడు ఆత్మహత్య



సుధాకర్‌ (ఫైల్‌)

చిన్నశంకరంపేట(మెదక్‌): అప్పుల బాధతో యువకుడు ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన ఘటన నార్సింగి మండలం జప్తిశివనూర్‌ గ్రామంలో శనివారం చోటు చేసుకుంది. నార్సింగి ఎస్‌ఐ అహ్మద్‌ మోహినొద్దీన్‌ కథనం మేరకు.. నిజాంపేట మండలం చల్మెడ గ్రామానికి చెందిన తుడం సుధాకర్‌(35)తో నార్సింగి మండలం జప్తిశివనూర్‌ గ్రామానికి చెందిన అరుణకి నాలుగేళ్ల కింట వివాహమైంది. మూడేళ్లుగా హైదరాబాద్‌కు బతుకు దెరువు కోసం వెళ్లి అక్కడే పనులు చేసుకుంటూ ఉన్నారు. ఇదే సమయంలో చల్మెడ గ్రామంలో తెలిసిన వారి వద్ద అవసరానికి అప్పులు చేశారు. ఏడాది కిందట అరుణ తల్లిదండ్రులు మృతి చెందడంతో జప్తిశివనూర్‌ గ్రామానికి వచ్చి జీవిస్తున్నారు. చల్మెడలో ఎకరం, జప్తిశివనూర్‌లో మరో ఎకరం పొలం ఉండగా వ్యవసాయం చేసుకుంటూ జీవిస్తున్నారు. పెళ్లి జరిగి నాలుగేళ్లు అయినా పిల్లలులేరు. దీనికి తోడు శుక్రవారం చల్మెడ గ్రామంలో అప్పు ఇచ్చిన వారు జప్తిశివనూర్‌కు వచ్చి అప్పుకట్టాలని అడిగి వెళ్లారు. మనస్తాపానికి గురైన సుధాకర్‌ శనివారం కోత మిషన్‌ వస్తుందని చెప్పి పొలం వద్దకు వెళ్లాడు. అక్కడ చెట్టుకు ఉరేసుకొని ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. విషయం తెలుసుకున్న భార్య అరుణ పోలీస్‌లకు ఫిర్యాదు చేయగా కేసు నమోదు చేశారు.

భార్య కళ్లెదుటే ఉరేసుకొని భర్త



వినోద్‌ (ఫైల్‌)

సంగారెడ్డి క్రైమ్‌: భార్య కళ్లెదుటే భర్త ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన ఘటన పట్టణ పోలీస్‌ స్టేషన్‌ పరిధిలో చోటు చేసుకుంది. పట్టణ సీఐ రమేశ్‌ కథనం మేరకు.. పట్టణంలోని హనుమాన్‌ నగర్‌కు చెందిన మన్నె వినోద్‌ (25) స్థానికంగా ఆటో డ్రైవర్‌. నాలుగేళ్ల కిందట కొండాపూర్‌ మండలం మల్లేపల్లి గ్రామానికి చెందిన మౌనికను ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నాడు. మౌనిక వృత్తిరీత్యా పట్టణంలోని ఓ ఆస్పత్రిలో నర్సుగా పని చేస్తుంది. కొంతకాలంగా దంపతుల మధ్య కుటుంబ కలహాలు నెలకొన్నాయి. భర్త మీద కోపంతో మౌనిక 3న తల్లిదండ్రుల ఇంటికి వెళ్లింది. 24న తన భర్త నిత్యం వేధిస్తున్నాడని కొండాపూర్‌ పోలీస్‌ స్టేషన్‌ను ఆశ్రయించగా ఇరువురికి కౌన్సిలింగ్‌ ఇచ్చి భార్యను అతడి వెంట సంగారెడ్డిలోని ఇంటికి పంపించారు. శుక్రవారం రాత్రి దంపతుల మధ్య మరోసారి గొడవ జరిగింది. తీవ్ర మనోవేదనకు గురైై వినోద్‌ భార్య కళ్లెదుటే గదిలోని ఫ్యాన్‌కు ఉరేసుకొని ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. మృతుడి తల్లి ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

ఇంటర్‌లో ఫెయిల్‌ అయ్యానని ఆత్మహత్య

హుస్నాబాద్‌లో ఉరేసుకున్న విద్యార్థిని



సంజన(ఫైల్‌)

హుస్నాబాద్‌రూరల్‌: ఉరేసుకొని ఇంటర్‌ విద్యార్థిని ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన ఘటన శనివారం హుస్నాబాద్‌ పట్టణంలో చోటు చేసుకుంది. స్థానికుల కథనం మేరకు.. పట్టణానికి చెందిన దండవేణి శ్రీనివాస్‌, లావణ్య దంపతులకు కూతురు సంజన (16), కుమారుడు ఉన్నారు. సంజన ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్‌ కళాశాలలో ప్రథమ సంవత్సరం చదువుతుంది. ఇటీవల ఇంటర్మీడియట్‌ ఫలితాలు రావడంతో సంజన ఫెయిల్‌ అయ్యింది. దీంతో మనస్తాపం చెంది మానసిక ఒత్తిడికి లోనైంది. శనివారం తల్లిదండ్రులు పనుల నిమిత్తం బయటకు వెళ్లగా సాయంత్రం ఇంట్లో ఉరేసుకొని ఆత్మహత్యకు పాల్పడింది. ఇంట్లోకి వెళ్లిన సోదరుడు ఉరేసుకున్న అక్కని చూసి తండ్రికి ఫోన్‌ చేసి చెప్పాడు. ఎస్‌ఐ మహేశ్‌ను వివరణ కోరగా విద్యార్థిని ఆత్మహత్య విషయంపై ఎలాంటి ఫిర్యాదు అందలేదన్నారు.

పౌష్టికాహారంతోనే పిల్లల ఎదుగుదల



గ్రాడ్యుయేషన్‌ డేలో నృత్యాలు చేస్తున్న చిన్నారులు

దౌల్తాబాద్‌(దుబ్బాక): పిల్లల ఎదుగుదలకు పౌష్టికాహారం చాలా ముఖ్యమని తహసీల్దార్‌ చంద్రశేఖర్‌, సీడీపీవో ఎల్లయ్య చెప్పారు. స్థానిక అంగన్‌వాడీ చిన్నారుల గ్రాడ్యుయేషన్‌ డేను ఏఆర్‌ గార్డెన్స్‌లో శనివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఐదేళ్లలోపు పిల్లలను తప్పనిసరిగా అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు పంపించాలన్నారు. చిన్నారుల్లో పోషకాహార లోపాన్ని అధిగమించేందుకు పోషణ్‌ పక్వాడ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్టు చెప్పారు. ఎంపీడీఓ వెంకటలక్ష్మమ్మ, మెడికల్‌ ఆఫీసర్‌ నాగరాజు, రిలయన్స్‌ జిల్లా కోఆర్డినేటర్‌ రాజలింగం, పోషణ్‌ అభియాన్‌ జిల్లా కోఆర్డినేటర్‌ వెంకటప్రసాద్‌, బ్లాక్‌ కోఆర్డినేటర్‌ శాంసన్‌, రిలయన్స్‌ ప్రతినిధులు భాస్కర్‌, సరిత, నాగరాజు సూపర్‌వైజర్‌ గిరిజ, చంద్రకళ, అంతుల్‌, రేణుక, స్వరూప, రాజేశ్వరి, గీత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి క్రమశిక్షణ అవసరం



విద్యార్థులకు ప్రశంసాపత్రాలు అందజేస్తున్న అధ్యాపకులు

గజ్వేల్‌రూరల్‌: విద్యార్థి దశలో క్రమశిక్షణతో మెలిగినపుడే లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలమని సౌత్‌ ఏషియన్‌ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌ ఫౌండర్‌, నిజాం ఇన్‌స్టిట్యూట్‌ ప్రొఫెసర్‌ టామ్‌ చెరియన్‌ అన్నారు. శనివారం ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల 17వ వార్షికోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రిన్సిపాల్‌ అనిత అబ్రహం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ రిటైర్డ్‌ ప్రొఫెసర్‌ సుమిత రాయ్‌, మరో అతిథి జార్జ్‌ మార్షల్‌లతో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తమకు అందివచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందరినీ ఆకట్టుకొన్నాయి. అనంతరం టాపర్లుగా నిలిచిన విద్యార్థులను ప్రశంసాపత్రాలు, మెడల్స్‌తో సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్‌ మాజీ చైర్మన్‌ రాజమౌళి, సీపీడీసీ సభ్యులు నరేశ్‌బాబు, లక్ష్మణ్‌, శైలజ, శ్రీధర్‌ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈతకెళ్లి నీట మునిగి యువకుడు మృతి



గాలింపు చర్యల్లో పోలీసులు, గజఈతగాళ్లు

మద్దూరు(హుస్నాబాద్‌): ఈతకు వెళ్లి బావిలో మునిగి యువకుడు మృతి చెందాడు. ఈ ఘటన మండలంలోని సలాఖపూర్‌ గ్రామంలో చోటు చేసుకుంది. పోలీసుల కథనం మేరకు.. చేర్యాల పట్టణంలోని పెద్దమ్మగడ్డకు చెందిన బింగి అఖిల్‌(19) మండలంలోని మర్మాముల గ్రామంలో బంధువుల ఇంట్లో జరుగుతున్న పండుగకు వచ్చాడు. శనివారం ఉదయం మర్మాముల పక్క గ్రామమైన సలాఖపూర్‌ గ్రామంలోని గూడ శ్రీనివాస్‌రెడ్డి రైతుకు చెందిన వ్యవసాయ బావిలోకి బంధువులతో కలిసి ఈతకు వెళ్లాడు. ఈత సరిగా రాక నీట మునిగాడు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఎస్‌ఐ షేక్‌ మహబూబ్‌ ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని గజఈతగాళ్ల సాయంతో అఖిల్‌ మృతదేహాన్ని వెలికితీశారు. మృతుడి కుటుంబీకులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

రెండు ద్విచక్ర వాహనాలు ఢీ : ఒకరి మృతి



లింగం (ఫైల్‌)

రామాయంపేట(మెదక్‌): రెండు ద్విచక్ర వాహనాలు ఢీకొని ఒకరు మృతి చెందిన ఘటన రామాయంపేట పట్టణ శివారులో జాతీయ రహదారిపై శుక్రవారం రాత్రి చోటు చేసుకుంది. పోలీసుల కథనం మేరకు.. నిజామాబాద్‌ జిల్లా బిక్కనూరు మండలం బస్వాపూర్‌కు చెందిన వంక లింగం (55) బైక్‌పై రాత్రి రామాయంపేట వచ్చి తిరిగి స్వగ్రామం వెళ్తున్నాడు. జాతీయ రహదారిపై నుంచి దామరచెరువు తండా వైపు బైక్‌ను మలుపు తిప్పగా, వేగంగా హైదరాబాద్‌ వైపు వెళ్తున్న మరో ద్విచక్ర వాహనం ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో తలకు తీవ్రగాయాలై లింగం అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. యాక్టీవాపై ఉన్న ఇద్దరు యువకులకు తీవ్ర గాయాలు అయ్యాయి. గాయాలపాలైన వారిని చికిత్స నిమిత్తం స్థానిక ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఎస్‌ఐ బాల్‌రాజ్‌ కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

బస్టాండ్‌ వద్ద గుర్తు తెలియని వ్యక్తి

పటాన్‌చెరు టౌన్‌: బస్టాండ్‌ వద్ద గుర్తు తెలియని వ్యక్తి మృతి చెందిన ఘటన పటాన్‌చెరు పోలీస్‌ స్టేషన్‌ పరిధిలో చోటు చేసుకుంది. ఎస్‌ఐ కోటేశ్వరరావు కథనం మేరకు.. పటాన్‌చెరు బస్టాండ్‌ వద్ద శనివారం 42 నుంచి 45 ఏళ్ల వయస్సు గల గుర్తు తెలియని వ్యక్తి మృతి చెంది కనిపించాడు. స్థానికుల ద్వారా సమాచారం తెలుసుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని మృతదేహాన్ని పరిశీలించారు. అనంతరం పోస్టుమార్టం నిమిత్తం పటాన్‌చెరు ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించారు. మృతుడి బంధువులు ఉంటే పటాన్‌చెరు పోలీసులను సంప్రదించాలన్నారు. ఈ మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

షాపింగ్‌కు వెళ్తుండగా రోడ్డు ప్రమాదం

- ఎదురెదురుగా రెండు బైక్‌లు ఢీ
- కిందపడ్డ వారిపై నుంచి వెళ్లిన లారీ
- తండ్రితోపాటు కుమారుడు, మరో చిన్నారి మృతి
- నలుగురికి గాయాలు
- నర్సాపూర్‌ మండలంలో ఘటన



గోపాల్‌ (ఫైల్‌)



అనుదీప్‌(ఫైల్‌)



సహస్ర (ఫైల్‌)



గాయాలతో పూజ, ఆద్యశ్రీ

నర్సాపూర్‌ రూరల్‌: రోడ్డు ప్రమాదంలో వ్యక్తితోపాటు అతడి కుమారుడు, సమీప బంధువైన చిన్నారి మృతి చెందిన ఘటన మెదక్‌ జిల్లా నర్సాపూర్‌ మండలంలో చోటు చేసుకుంది. పోలీసుల కథనం మేరకు.. కొడిపల్లి మండలం వెంకట్రావుపేటకు చెందిన మాల గోపాల్‌(32), భార్య పూజ, కూతురు ఆద్యశ్రీ, కుమారుడు అనుదీప్‌(5), అతడి తోడళ్లుడి కూతురు సహస్ర(8) ఐదుగురు కలిసి శనివారం ఒకే బైక్‌పై ఇంటి నుంచి బయలుదేరి నర్సాపూర్‌లో షాపింగ్‌ చేసేందుకు వెళ్తున్నారు. అలాగే కొడిపల్లి మండలం కంచన్‌పల్లికి చెందిన దుంపల కరుణాకర్‌ భార్య వరలక్ష్మీతోపాటు నర్సాపూర్‌ నుంచి తమ గ్రామానికి బైక్‌పై వెళ్తున్నాడు. మార్గమధ్యలో నర్సాపూర్‌ మండలంలోని చిన్నచింతకుంట గేట్‌ సమీపంలోకి రాగానే రెండు బైక్‌లు ఎదురెదురుగా ఢీకొన్నాయి. ఈ ప్రమాదంలో గోపాల్‌ బైక్‌పై ఉన్న వారందరూ కిందపడ్డారు. వీరి వెనుకాలే మెదక్‌ నుంచి వస్తున్న లారీ గోపాల్‌, అనుదీప్‌, సహస్ర మీది నుంచి వెళ్లడంతో నుజ్జు నుజ్జయ్యి అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. గోపాల్‌ భార్య పూజ ఎడమ కాలు విరుగగా, కూతురు ఆద్యశ్రీకి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. మరో బైక్‌పై ఉన్న కరుణాకర్‌, వరలక్ష్మీకి స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. స్థానిక ఎస్‌ఐ లింగం ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని మృతదేహాన్ని ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించి కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. లారీని అదుపులోకి తీసుకున్నారు.

కూలి పనులు చేస్తూ కుటుంబ పోషణ

మృతుడు మాల గోపాల్‌ కూలి పనులు చేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్నాడు. కుటుంబ పెద్ద దిక్కును కోల్పోవడంతోపాటు కుమారుడు చనిపోవడంతో గ్రామంలో విషాదచాయలు అలుముకున్నాయి. గోపాల్‌ తోడళ్లుడు సుధాకర్‌ సంగారెడ్డి జిల్లా గుమ్మడిదల్ల మండలం బొంతపల్లి గ్రామంలో ఉంటున్నాడు. ఇతడి కూతురు సహస్ర పాఠశాలలకు వేసవి సెలవులు రావడంతో వెంకట్రావ్‌పేటలోని బంధువుల ఇంటికొచ్చి మృత్యువాత పడింది.

క్లుప్తంగా

క్రికెట్‌ పోటీలు ప్రారంభం



టాస్‌ వేస్తున్న సంజీవ్‌ కుమమార్‌

ప్రశాంత్‌నగర్‌(సిద్దిపేట): మేడే సందర్భంగా సీపీఎం అంబేడ్కర్‌నగర్‌ శాఖ ఆధ్వర్యంలో క్రికెట్‌ టోర్నమెంట్‌ పోటీలు శనివారం ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ పోటీలను సీపీఎం నాయకుడు సంజీవ్‌కుమార్‌, బీజేఆర్‌ భవన్‌ అధ్యక్షుడు ఇస్తారి, శ్రీనివాస్‌, ప్రసాద్‌ ప్రారంభించారు. టోర్నమెంట్‌లో పది టీమ్‌లు పాల్గొంటున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

సీఎం ఫొటోలను ఏర్పాటు చేయండి

సిద్దిపేటరూరల్‌: రైతు వేదికలలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఫొటోలను ఏర్పాటు చేయాలని కాంగ్రెస్‌ పార్టీ సీనియర్‌ నాయకులు, మాజీ సర్పంచ్‌లు సదాశివరెడ్డి, రాజ్‌ మహమ్మద్‌, దేవేందర్‌రెడ్డి డిమాండ్‌ చేశారు. మండలంలోని వెంకటాపూర్‌ రైతువేదిక గోడపై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఫొటోలు ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతూ శనివారం నిరసన తెలిపారు. కార్యక్రమంలో దుర్గయ్య, చంద్రం, శ్రీకాంత్‌, మల్లారెడ్డి, మహేందర్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మణిపూసలు పుస్తకావిష్కరణ

సిద్దిపేటకమాన్‌: ప్రకృతిలో ప్రతి అంశంపైనా రచనలు చేయవచ్చని ప్రముఖ ఆధ్యాత్మికవేత్త డాక్టర్‌ బ్రహ్మం అన్నారు. ప్రెస్‌క్లబ్‌లో శనివారం కవి వెంకటేశం రచించిన సప్తశతి మణిపూసలు పుస్తకావిష్కరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అశోక్‌, లక్ష్మయ్య, రాజు, సతీశ్‌ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెరుచుకోని కార్యాలయం



మూసి ఉన్న కార్యాలయం తలుపులు

చిన్నకోడూరు(సిద్దిపేట): గత ప్రభుత్వ హయాంలో అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని చిన్నకోడూరులో పంచాయతీ రాజ్‌ ఉప కార్యనిర్వహక ఇంజనీర్‌ కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. నారాయణరావుపేట, చిన్నకోడూరు, బెజ్జంకి మండలాలు ఈ కార్యాలయ పరిధిలో ఉంటాయి. అయితే కార్యాలయంలో నియమించిన సిబ్బంది కాని, అధికారులు కాని ఏనాడు పనిచేసిన దాఖలాలు లేవు. ఏళ్ల తరబడి కార్యాలయం తెరవకపోవడంతో సామగ్రి తుప్పు పట్టే ప్రమాదం ఉందని పలువురు వాపోతున్నారు. ఇకనైనా తెరిస్తే ప్రజల సమస్యలు తీరతాయని కోరుతున్నారు.

108లో ఖాళీల భర్తీకి ఇంటర్వ్యూలు

అనంతగిరి: ఈఎంఆర్‌ఐ 108లో ఖాళీగా ఉన్న ఉద్యోగాల భర్తీ కోసం సోమవారం వికారాబాద్‌లో ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా 108 సేవల ప్రోగ్రాం మేనేజర్‌ శ్రీకాంత్‌ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సంస్థలో ఎమర్జెన్సీ మెడికల్‌ టెక్నిషియన్‌ ఉద్యోగాల కోసం అర్హులైన అభ్యర్థులు తమ ఒరిజినల్‌ ధ్రువీకరణ పత్రాలు, ఒక సెట్‌ జిరాక్స్‌ కాపీలతో ఇంటర్వ్యూలకు హాజరు కావాలని కోరారు. ఎంఎల్‌టీ, డీఎంఎల్‌టీ, ఏఎన్‌ఎం, ఎంపీహెచ్‌ఏ. జీఎన్‌ఎం, బీఎస్సీ(బీజడ్‌సీ) చేసిన వారు అర్హులన్నారు. పట్టణంలోని మిషన్‌ ఆస్పత్రి ఆవరణలో ఉదయం 10 నుంచి మధ్యాహ్నం 3గంటల వరకు ఇంటర్వ్యూలు జరుగుతాయని తెలిపారు. మరిన్ని వివరాల కోసం సెల్‌ నంబర్‌ 9154041953, 9703958721లలో సంప్రదించాలని సూచించారు.

సత్ప్రవర్తనతో మెలగాలి

ఖైదీలకు జిల్లా న్యాయమూర్తి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి సూచన



ఖైదీలతో మాట్లాడుతున్న జిల్లా న్యాయమూర్తి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి

పరిగి: క్షణికావేశంలో చేసే తప్పులకు కుటుంబం మొత్తం క్షోభిస్తుందని జిల్లా న్యాయమూర్తి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి అన్నారు. శనివారం పరిగి సబ్‌ జైలును ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఖైదీల యోగక్షేమాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. క్షణికావేశంలో తప్పులు చేసి జైలుకు వచ్చి ఉంటారని.. మళ్లీ అలాంటి పొరపాట్లు జరగకుండా చూసుకోవాలని సూచించారు. జైలు నుంచి బయటికి వెళ్లిన తర్వాత సత్ప్రవర్తనతో మెలగాలన్నారు. ఆర్థిక స్తోమత లేని పేద ఖైదీలు జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ద్వారా ఉచిత సేవలు పొందవచ్చని తెలిపారు. అనంతరం పట్టణంలోని బాలసదనాన్ని సందర్శించి అనాథ పిల్లల యోగక్షేమాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా సబ్‌ జడ్జి వెంకటేశ్వర్లు, పరిగి న్యాయమూర్తి నాగుల శిల్ప, జైలు సూపరింటెండెంట్‌ రాజ్‌కుమార్‌, లీగల్‌ డిఫెన్స్‌ కౌన్సిల్‌ సభ్యులు రాము, వెంకటేష్‌, శ్రీనివాస్‌, గౌస్‌పాషా తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సిద్దిపేటజోన్‌: కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్న ఫ్లెక్సీషాపుల అసోసియేషన్‌ ప్రతినిధులు



చిన్నకోడూరు(సిద్దిపేట): గోనెపల్లిలో నివాళులర్పిస్తున్న చిన్నారులు



ప్రశాంత్‌నగర్‌(సిద్దిపేట): సంతాపం తెలుపుతున్న టీపీటీఎఫ్‌ నాయకులు

పహల్గాం మృతులకు నివాళులు

కశ్మీర్‌లోని పహల్గాంలో పర్యాటకులపై జరిగిన ఉగ్రవాదుల దాడిలో మృతులకు సంతాపం తెలుపుతూ పలుచోట్ల నివాళులర్పించారు. చిన్నారులు, వివిధ సంఘాల నేతలు, యువకులు శనివారం కొవ్వొత్తుల ర్యాలీలు నిర్వహించి మౌనం పాటించారు. దుండగులను కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్‌ చేశారు.



హుస్నాబాద్‌: ప్లకార్డులతో నివాళులర్పిస్తున్న జీ 5 టౌన్‌షిప్‌, గ్రేటర్‌ ఫౌండేషన్‌ సంస్థ ప్రతినిధులు



మద్దూరు (హుస్నాబాద్‌): రేబర్తిలో యువకుల కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ

నడక ఆరోగ్యానికి రక్ష



ప్రస్తుతం మారుతున్న జీవనశైలి, కలుషిత వాతావరణం, తిండి అలవాట్ల కారణంగా జీవితంలో పుష్టిగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటం సవాల్‌గా మారింది. వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా పలు రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. 30 ఏళ్లకే బీపీ, షుగర్‌, థైరాయిడ్‌, స్థూలకాయం తదితర వ్యాధులు వస్తున్నాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. వ్యాధుల నుంచి మందులు లేకుండా ఉపశమనం కోసం కొంత మంది వ్యాయామం చేస్తే.. చాలా మంది వాకింగ్‌పై దృష్టి సారిస్తున్నారు. పలు అనారోగ్య సమస్యలతో వైద్యుల వద్దకు వెళ్తే మొదట మాత్రం వాకింగ్‌ చేయాలని సూచిస్తున్నారు. దీంతో రోజు రోజుకు వాకింగ్‌ చేసే వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది.

మెదక్‌ కలెక్టరేట్‌

ఉదయం వాకింగ్‌తో పెరగనున్న ఆయుష్షు

- అనారోగ్య సమస్యలకు ఆయుధం
- పట్టణంలో పెరుగుతున్న వాకర్లు
- రోజు 30 నిమిషాలు నడిస్తే రోగాలు దరిచేరవు

● వేసవిలో అధికంగా..

వేసవి వచ్చిందంటే ప్రజలు వాకింగ్‌ ప్రారంభిస్తారు. విద్యాసంస్థలకు సెలవులు రావడంతో చాలా వరకు తల్లిదండ్రులకు ప్రతిరోజు ఉండే ఉరుకులు, పరుగులకు కొంత బ్రేక్‌ పడుతుంది. దీంతో ఉదయం లేవగానే పార్కులు, మైదానాల్లోకి చేరుకొని వాకింగ్‌, వ్యాయామాలు చేస్తుంటారు. దీంతో పార్కులు, మైదానాలు ప్రజలతో కిటకిటలాడుతుంటాయి.

● పార్కులు కరువు

జిల్లా కేంద్రమైన మెదక్‌లో ప్రజలు ఉదయం వాకింగ్‌ చేసుకునేందుకు ఒక్క పార్కు కూడా లేకపోవడం గమనార్హం. చాలా మంది ప్రజలు ఉదయం లేవగానే నడక కోసం రోడ్ల వెంట నడవాల్సి వస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వాహనదారులు స్టేడియం, ప్రభుత్వ బాలుర జూనియర్‌ కళాశాల, వెస్లీ కళాశాల ప్రాంగణాలకు వెళ్తున్నారు. మహిళలు, అంతదూరం వెళ్లలేని వారు ప్రధాన రోడ్ల వెంట ఉదయం వాకింగ్‌ చేస్తున్నారు. దీంతో వాహనాల కాలుష్యం, ఎప్పుడు ఏ ప్రమాదం జరుగుతుందోనన్న ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పట్టణంలో ఒక్క పార్కు లేకపోవడంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. మరోవైపు మినీ ట్యాంక్‌ బండ్‌గా తీర్చిదిద్దుతామన్న గోముద్రం, పిట్లం చెరువు కట్టలు అసంపూర్తిగా మిగిలిపోయాయి. అవి పూర్తయితే అక్కడైనా వాకింగ్‌ చేసుకోవచ్చని పలువురు ఆశగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

● నడకతో బహుళ ప్రయోజనాలు..

ఏ వయస్సు వారైనా సరే సులభంగా చేయగలిగే వ్యాయామం నడక. దీని వల్ల శరీరం చురుగ్గా ఉంటుంది. రోజుకు 30 నిమిషాలు నడిస్తే 200 కేలరీల కొలెస్ట్రాల్‌ కరిగిపోతుంది. అంతేకాకుండా క్రమం తప్పకుండా నడవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, కొలెస్ట్రాల్‌ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది. నడక కీళ్లపై తక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. దీంతో మోకాలి లేదా వెన్ను నొప్పి సమస్యలు ఉన్నవారికి నడక మంచి ఔషధం. మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. అనారోగ్యం తగ్గినప్పుడు ఆయుష్షు పెరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రోగాలు దరి చేరకుండా ఉండాలంటే ప్రజలు తప్పనిసరిగా వాకింగ్‌ చేయాలని పలువురు వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.



యోగాసానాలు వేస్తున్న సీనియర్‌ సిటిజన్స్‌

అనారోగ్య సమస్యలు దూరం



ప్రతిరోజు వాకింగ్‌ చేయడంతో అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరవు. ఐదేళ్లుగా వాకింగ్‌ చేస్తున్నా. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతున్నా. వాకింగ్‌తో అలసట, బీపీ, షుగర్‌ వంటి సమస్యలు దరిచేరవు. ఉదయం పూట వాకింగ్‌ చేస్తే, ఆకలిని కూడా అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఉదయపు నడకతో మంచి ఆరోగ్యం సొంతం చేసుకోవచ్చు.

– రాజు, మెదక్‌

నడకతో ఆయుష్షు పెరుగుతుంది



నడక వల్ల 20 ఏళ్లు అదనంగా జీవించవచ్చు. ఎంత ఎక్కువగా నడిస్తే మరణాన్ని అంత దూరంగా తరిమేయవచ్చు. నడక కేవలం శరీర దారుఢ్యాన్ని పెంచడమే కాకుండా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పరుస్తుంది. డిప్రెషన్‌ విషయంలో నడక అనేది ఒక యాంటీ డిప్రెసెంట్‌గా పని చేస్తుంది. రోజూ వాకింగ్‌ చేయడం వల్ల క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. మానసిక స్థితి కూడా బాగుంటుంది.

– జితేందర్‌, మెదక్‌

వేసవి తాపం..జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

- జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్న వైద్యులు
- నిర్మానుష్యంగా రోడ్లు
- ఇళ్లకే పరిమితమవుతున్న ప్రజలు



ఎండలో టోపీలు, హెల్మెట్లు పెట్టుకుని వెళ్తున్న ప్రజలు

సంగారెడ్డి : ఎండాకాలం ప్రారంభమై మూడు నెలలు పూర్తవుతుంది. ప్రతీరోజు ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు భానుడు భగభగమంటున్నాడు. పగటిపూట ప్రజలు బయటికి రావడానికి జంకుతున్నారు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో అయితే కొందరు రోడ్లపై తిరుగుతూ తమ విధులను నిర్వహిస్తున్నారు. నిత్యం విధులకు వెళ్లే ఉద్యోగస్తులకు తిప్పలు తప్పడం లేదు. ఉష్ణోగ్రతలు రోజు రోజుకు పెరుగుతూ ప్రజలను ఉక్కిరి బిక్కిరి చేస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా కేంద్రం సంగారెడ్డిలో అవసరమైతే తప్ప రోడ్లపైకి జనాలు రావడం లేదు. కాగా, ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లే వ్యాపారస్తులు, ఉద్యోగస్తులు, ఎండలో తమను కాపాడుకుంటూ వివిధ రకాల ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లతో తమ విధులను నిర్వర్తిస్తున్నారు.

అప్రమత్తతే ఆరోగ్యానికి రక్ష

- ఉదయం 11 నుంచి మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు బయట తిరగొద్దు
- పండ్లు,కూరగాయలు పుష్కలంగా తినాలి.
- లేత రంగు వదులుగా ఉండే కాటన్‌ దుస్తులు ధరించాలి.
- బయటకు వెళ్లేటప్పుడు గొడుగు, టోపీ, చెప్పులు తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలి.
- ఎండలో పనిచేసే వారు డీహైడ్రేషన్‌కు గురికాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.
- తరచూ మజ్జిగ, కొబ్బరి నీరు, ఓఆర్‌ఎస్‌ త్రాగాలి.
- కాఫీ, టీ,కార్బోనేటెడ్‌ పానీయాలు డీహైడ్రేషన్‌కు దారి తీస్తాయి. ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతున్న వేళ వాటిని మానుకోవడం మంచిది.



పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తి పెంచాలి

పిల్లలకు ఎప్పుడూ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్నే ఇవ్వాలి. ఆహారంలో ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్‌ సమానంగా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. ఆకుకూరలు, పండ్లు, ఎక్కువగా తినిపించాలి. ఇలా చేస్తే పిల్లల్లో ఇమ్యూనిటీ పవర్‌ పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా పిల్లల ఆహారంలో అల్లం,పెరుగు,వెల్లులి ఉండేలా చూడాలి. కొందరు పిల్లలు నిద్రపోకుండా మారాం చేస్తారు. సరిపడా నిద్ర లేక రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. సరిగ్గా నిద్రపోకపోతే అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. తగినంత నిద్ర ఉంటే పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

– వెంకట్‌, చిన్న పిల్లల వైద్యులు

గర్భిణిలు జాగ్రత్తలు పాటించాలి



గర్భం ధరించిన సమయంలో స్త్రీలకు చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఉక్కపోతతో ఈ సమస్యలు మరింత తీవ్రమైపోతాయి. అందుకే ఎండాకాలంలో కాబోయే తల్లి ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలి. సాధారణంగానే ఎండాకాలంలో తల్లి శరీర ఉష్ణోగ్రత కొద్దిగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో హార్మోన్లస్థాయిలు పెరగడం, జీవక్రియలు వేగవంతం కావడం వల్ల చెమటలు ఎక్కువగా పడతాయి. దీనివల్ల శరీరం సహజసిద్ధంగా చల్లబడుతుంది.

– డా.గాయత్రీ, ప్రముఖ గైనకాలజిస్ట్‌

వృద్ధుల పట్ల శ్రద్ధ తీసుకోవాలి



వృద్ధుల మీద ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. వయో వృద్ధుల్లో చెమట అంతగా ఉత్పత్తి కాదు. శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే సామర్థ్యమూ తగ్గి, ఫలితంగా వేడి సంబంధ సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది. తగినంత నీరు తాగించాలి. మూత్రం రంగు గాఢంగా మారకుండా చూసుకోవాలి. మద్యం ఒంట్లో నీటిశాతం తగ్గేలా చేస్తుంది. కాబట్టి దీని జోలికి వెళ్లనివ్వకూడదు. ఒకవేళ అలవాటుంటే పరిమితం చేయాలి.

– డాక్టర్‌ అనిల్‌ కుమార్‌, ప్రభుత్వాస్పత్రి సూపరింటెండెంట్‌

దళారులను ఆశ్రయించొద్దు

- రైతులు ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను వినియోగించుకోవాలి
- పీఏసీఎస్‌ సీఈఓ బక్కారెడ్డి

కుల్కచర్ల: రైతులు ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పీఏసీఎస్‌ సీఈఓ బక్కారెడ్డి, కాంగ్రెస్‌ ఎస్టీ సెల్‌ జిల్లా అధ్యక్షుడు శివరాం నాయక్‌ అన్నారు. శనివారం మండల పరిధిలోని అడవివెంకటాపూర్‌లో వరి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... రైతులు దళారుల వద్ద మోసపోకుండా ప్రభుత్వమే మద్దతు ధరను అందిస్తూ వరి ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేస్తోందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు శ్రీను, చత్త్యానాయక్‌, పాండు, వాల్యానాయక్‌, చంద్య, నర్స్యానాయక్‌, గోపాల్‌, వెంకట్‌, బాలు నాయక్‌, తుకారాం, చుక్కయ్య, రవి నాయక్‌, మురళి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి రైతు పక్షపాతి

బొంరాస్‌పేట: వరి రైతులకు సన్నబియ్యం సాగు, బోనస్‌ వంటివి కల్పిస్తూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి రైతు పక్షపాతిగా నిలిచారని పీఏసీఎస్‌ చైర్మన్‌ జయకృష్ణ అన్నారు. శనివారం ఆయన మండల పరిధిలోని బురాన్‌పూర్‌లో వరిధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. ప్రభుత్వ మద్దతు ధరకు కొనుగోలు చేయాలని, రైతులకు కొనుగోళ్లలో ఇబ్బందు రానివొద్దని సూచించారు. రైతులు తేమశాతం పరిశీలించుకొని కొనుగోలు కేంద్రాలకు ధాన్యం తీసుకురావాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్‌ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు రాంచంద్రారెడ్డి, డైరెక్టర్‌ కృష్ణ, మాజీ సర్పంచ్‌ నర్సింలు తదితరులున్నారు.

పర్యాటకులపై ఉగ్రదాడి దుర్మార్గం

ఆర్‌ఎస్‌యూ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు భీమరాజు



కొడంగల్‌రూరల్‌: నివాళి అర్పిస్తున్న ఆర్‌ఎస్‌యూ విద్యార్థి సంఘం నాయకులు

కొడంగల్‌ రూరల్‌: పహల్గాం ఉగ్రదాడి దుర్మార్గమైన చర్య అని రెవల్యూషనరీ విద్యార్థి సంఘం(ఆర్‌ఎస్‌యూ) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు భీమరాజు అన్నారు. శనివారం పట్టణంలోని ఆర్‌ఎస్‌యూ కార్యాలయంలో విద్యార్థి సంఘం నాయకులతో కలిసి కొవ్వొత్తుల ప్రదర్శనతో మౌనం పాటిస్తూ మృతులకు నివాళి అర్పించారు. అనంతరం భీమరాజు మాట్లాడుతూ.. ప్రాణం విలువ తెలియని కిరాతక హంతకులను కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్‌ చేశారు. ఉగ్రమూకలను తుదముట్టించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఆర్‌ఎస్‌యూ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు ఫయాజ్‌, భీమేశ్‌, అభిషేక్‌, వసంత, గంగోత్రి, కవిత, శైలజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐఎంఏ ఆధ్వర్యంలో..

అనంతగిరి: పహల్గాం ఉగ్రమూకల దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తూ శుక్రవారం రాత్రి వికారాబాద్‌ పట్టణంలో ఇండియన్‌ మెడికల్‌ అసోసియేషన్‌ ఆధ్వర్యంలో కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ నిర్వహించారు. వర్షం కురుస్తున్నా వైద్యులు, మెడికోలు ర్యాలీ కొనసాగించి మృతులకు నివాళి అర్పించారు. ఉగ్రవాదులను ప్రభుత్వం కఠినంగా శిక్షించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైద్యులు, వైద్య విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉగ్రదాడి బాధాకరం

దౌల్తాబాద్‌: పహల్గాంలో ఉగ్రదాడి బాధారకరమని హిందూవాహిని చంద్రకల్‌ సభ్యులు విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు శనివారం వారు గ్రామంలో కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ చేపట్టారు.

బ్రిడ్జిల నిర్మాణానికి మోక్షమెప్పుడో!

చాలా గ్రామాలల్లో రోడ్లకు అడ్డంగా కాలువలు ఉండడంతో ఇతర గ్రామాలకు వెళ్లాలంటే ప్రజలు తీవ్రమైన ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. ఇక వర్షాకాలం వచ్చిందంటే ఆ కష్టాలు వర్ణించలేం. రోడ్డు నీటిలో మునిగిపోయి రాకపోకలు పూర్తిగా నిలిచిపోతాయి. ఆ కష్టాలను అధిగమించాలంటే బ్రిడ్జిలే దిక్కు. వాటి నిర్మాణాల కోసం ప్రజలు పలు మార్లు నాయకులు, అధికారులకు విన్నవించారు. కాని పట్టించుకొనే నాథుడే లేకుండా పోయారు.

- పలు గ్రామాల్లో అడ్డంకులుగా కాలువలు
- వర్షాలు కురిస్తే రాకపోకలు బంద్‌
- ఇబ్బందుల్లో ప్రజలు



బల్వంతాపూర్‌ రోడ్డులో కాలువ

దుబ్బాకరూరల్‌: మండలంలోని పలు గ్రామాల ప్రజలు కాలువలపై బ్రిడ్జిలు లేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. మండలంలోని రాజక్కపేట మధిర గ్రామమైన ఎల్లాపూర్‌కు వెళ్లే దారికి అడ్డంగా కాలువ ఉంది. ఆ రోడ్డు రాజన్నసిరిసిల్లా జిల్లా ముస్తాబాద్‌ రోడ్డుకు కలుస్తుంది. వర్షాకాలం వచ్చిందంటే రోడ్డు మొత్తం నీటితో నిండి రాకపోకలు నిలిచిపోతాయి. ఆ సమయంలో ఎల్లాపూర్‌ గ్రామస్తులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. అలాగే బల్వంతాపూర్‌ రోడ్డుకు కాలువ అడ్డంగా ఉండడం వల్ల వర్షాలు కురిస్తే రాకపోకలు స్తంభించి పోతాయి. ప్రస్తుతానికి మల్లన్న సాగర్‌ నీళ్లు రావడంతో రాక పోకలకు ఇబ్బందికరంగా మారింది. రాత్రి వేళలో ఈ రోడ్డున వెళ్లాలంటే ప్రయాణికులు జంకుతున్నారు. గ్రామానికి ఐదు కిలో మీటర్ల దూరంలో మాజీ సీఎం కేసీఆర్‌ స్వగ్రామం చింతమడక ఉంటుంది. ఇదే గ్రామం గుండా కేసీఆర్‌ చదువు కోవడానికి దుబ్బాకకు వచ్చేవారు. అదేవిధంగా గోసాన్‌పల్లి వద్ద రోడ్డుకు అడ్డంగా కాలువ ఉంది. అలాగే ఆకారం గ్రామం మీదుగా కూడవెల్లి పెద్దవాగు ప్రవహిస్తోంది. ఈ వాగుకు ఉన్న బ్రిడ్జి చాలా చిన్నగా ఉంటుంది. ఈ బ్రిడ్జి మీదుగా కామారెడ్డి జిల్లా బీబీపేట మండలం, దోమకొండకు రాకపోకలు కొనసాగిస్తారు. బ్రిడ్జి చిన్నగా ఉండి, సైడ్‌ వాల్స్‌ కూడా లేకపోవడంతో నిత్యం ప్రమాదాలు సంభవిస్తున్నాయి. ఇక వర్షాలు ఎక్కువగా కురిస్తే బ్రిడ్జిపై నుంచి నీళ్లు ప్రవహించి రాకపోకలు బంద్‌ అవుతాయి.

విన్నవించినా ఫలితం లేదు

రాకపోకలకు అడ్డంకులుగా ఉన్న కాలువలపై బ్రిడ్జిలు నిర్మించాలని ఆయా గ్రామాల ప్రజలు పలు మార్లు ఎమ్మెల్యే, ఎంపీలకు విన్నవించారు. కాలువలకు నీళ్లు విడుదలచేసినా, వర్షాలు కురిసినా ఇబ్బంది పడుతున్నామని వారి గోడు వెళ్లబోసుకొన్నారు. ప్రమాదకరంగా ఉన్న కొన్ని బ్రిడ్జిలను నూతనంగా నిర్మించాలని కోరారు. అయినా నాయకులు, అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదని వారు వాపోతున్నారు. బ్రిడ్జిల నిర్మాణాలు చేపట్టి సమస్యలను తీర్చాలని కోరుతున్నారు.



రోడ్డుపై నీరు ప్రవహించడంతో స్తంభించిన రాకపోకలు(ఫైల్‌)

వర్షం కురిస్తే రాకపోకలు బంద్‌



మాది రాజక్కపేట మధిర గ్రామమైన ఎల్లాపూర్‌. మా గ్రామానికి వెళ్లాలంటే పెద్ద కాలువను దాటాలి. ఒకవేళ వర్షం కురిస్తే నీళ్లు ప్రవహించడంతో వెళ్లలేం. రాకపోకలు స్తభించి పోతాయి. బ్రిడ్జి నిర్మించాలని ఎమ్మెల్యే, ఎంపీల దృష్టికి తీసుకెళ్లినా పట్టించుకోవడం లేదు. కాలువపై బ్రిడ్జి నిర్మించాలని కోరుతున్నాం.

– శేఖర్‌, ఎల్లాపూర్‌ గ్రామస్తుడు

ఎలాంటి ప్రతి పాదనలు పంపలేదు

రాజక్కపేట ఎల్లాపూర్‌ బ్రిడ్జి నిర్మాణానికి ఎలాంటి ప్రతిపాదనలు పంపలేదు. ప్రతిపాదనలు పంపమని అడిగితే పంపిస్తాం. గోసాన్‌పల్లి, బల్వంతాపూర్‌ రోడ్లు ఆర్‌అండ్‌బీ పరిధిలోకి వస్తాయి.

– రిజ్వాన్‌, పీఆర్‌ ఏఈ